

《読み手を意識して報告文を整える 文例》

一年 組 番 氏名

中学生の睡眠時間について

1. はじめに

睡眠時間が十分でないと、ストレスがたまったり、体の調子が悪くなったりするという話を聞きました。そこで、保健委員会の取り組みとして、睡眠の大切さを呼びかけたいと考え、次の二点について調査しました。

- (1) ○○中学校の生徒の睡眠時間の現状
- (2) 中学生に必要な睡眠時間

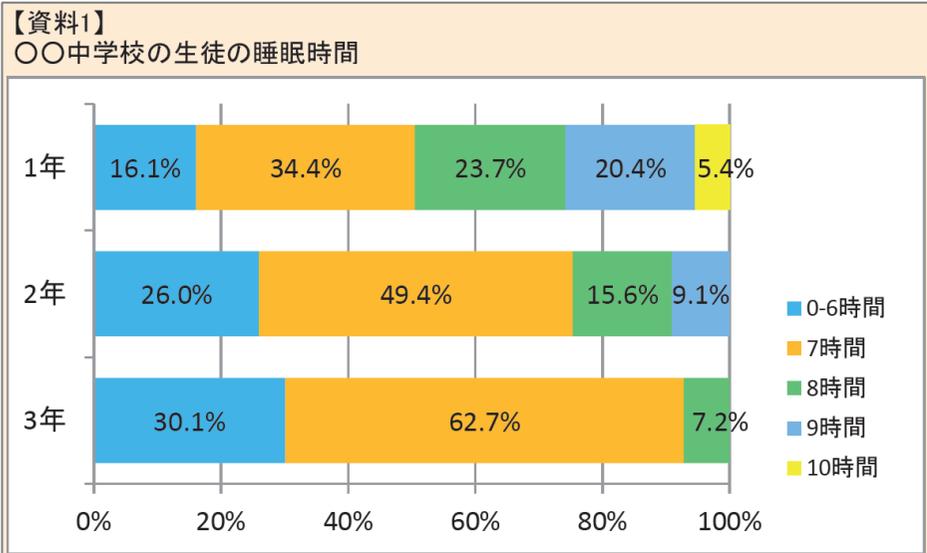
2. 調査の方法

- (1) アンケート調査（対象者…○○中学校生徒 二五三名）

- (2) インターネットによる情報収集

3. 調査の結果

まずわかったことは、○○中学校生徒の睡眠時間は、学年が上がるにつれて短くなっていく傾向にあるということです。○○中学校生徒の睡眠時間を、資料1のように学年ごとに示しました。資料1によれば、どの学年においても「七時間」と回答した人がいちばん多いです。また、



一年生から三年生へと学年が上がるにつれて「〇〇六時間」「七時間」と答えた人の割合が増えており、全体的に睡眠時間が短くなっていく傾向が読み取れます。

次にわかったことは、〇〇中学校では、学年が上がるにつれて、中学生に必要な睡眠時間を満たしていない生徒が増えているということです。インターネットで、必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間を調べました。すると、資料2によれば、中学生では八時間から一〇時間がよりよいとされていることがわかりました。資料1と資料2のデータを比較してみると、一年生では、適切な睡眠時間を確保

**【資料2】**  
すいしよう  
推奨する睡眠時間

年齢	許容(短)	おすすめ	許容(長)
新生児(0-3か月)	11-13	14-17	18-19
乳児(4-11か月)	10-11	12-15	16-18
幼児(1-2歳)	9-10	11-14	15-16
就学前(3-5歳)	8-9	10-13	14
学童(6-13歳)	7-8	9-11	12
十代(14-17歳)	7	8-10	11
若者(18-25歳)	6	7-9	10-11
大人(26-64歳)	6	7-9	10
高齢者(65歳以上)	5-6	7-8	9

アメリカ国立睡眠財団(2015年)

している人の割合が二五・八%だったのに対し、二年生では二四・七%、三年生では七・二%と、どんどん少なくなっています。そのうえ、中学生に必要な睡眠時間を満たしていない人の割合が増えることがわかります。そのうえ、学年が上がるにつれて増えている〇〇六時間睡眠は、中学生に必要な睡眠時間を満たしていないこともわかります。

#### 4. まとめ

〇〇中学校の生徒は、多くの人が必要な睡眠時間を満たしていないうえに、学年が上がるにつれて満たしていない人の割合が増えています。学習内容が難しくなり、勉強時間が長くなっていることが原因の一つとして考えられます。また、夜遅くまでテレビを見たり、インターネットを見ていたりという話もよく聞きます。

学習の時間も、趣味の時間もどちらも大切ですが、健康であるからこそできることです。今後、保健委員会では、この調査結果をもとに、十分な睡眠時間の確保を呼びかけるための取り組みをしていきたいと思えます。